



# 三重県交通安全研修センターだより



三重県交通安全研修センターでは、幼児から高齢者までの皆様に、日常の生活の中で潜んでいる交通に関する様々な危険について学習して頂き、楽しみながら身をもって交通のルールやマナーを自由に学ぶことが出来る施設です。実際に【聞いて・見て・体験する】ことが大切です。ぜひお気軽にお越し下さい。

また【団体研修】も行っておりますので、お電話またはホームページよりご予約下さい。

## 屋外体験



## 屋内体験



## ご利用は無料です

- ◇ 開館時間 午前9：30～午後4：30
- ◇ 休館日 土曜・祝日・年末年始（12/29～1/3）
- < 住所 > 〒514-8518  
津市垂水2566 三重県運転免許センター4階
- < TEL > 059-224-7721
- < FAX > 059-224-7641
- < ホームページ > <http://www.safetyplaza-mie.com>



### 【行事予定】

- ・7月11日（日）～7月20日（火）夏の交通安全県民運動
- ・7月31日（土）～8月1日（日）第43回二輪車安全運転全国大会
- ・8月5日（木）第45回交通安全子供自転車全国大会



## 長距離ドライブにおける疲労運転の危険性

これからの時期、行楽や帰省など長距離ドライブを計画されている方も多いのではないのでしょうか。長時間の連続運転は体がとても疲れやすく、運転にも影響を及ぼしてしまいます。

- 例えば
- ・注意力や判断力が低下し、「正しく見る」ことがおろそかになりがちです。
  - ・もしもの時に、ハンドル操作やブレーキ操作のタイミングも遅れやすくなります。
  - ・疲れがたまりすぎると、居眠り運転ということも・・・

### 疲労防止の3つのポイント

#### ① 時間に余裕のある走行計画をたてて

疲れを感じる前に休憩をとりましょう。

疲れなために早めに休憩をとることが大切です。  
2時間走行後に10分以上の最初の休憩をとり、  
その後は1時間ごとに10分以上の休憩をとるのが良いとされています。



甘いものを口にしたり  
軽く体操して体をほぐすのもいいですよ！

手軽にできるストレッチをご紹介します！！

☆首から肩の疲れには・・・①両手を後ろで左右に引っ張りあう。



②首を曲げる時は、手を頭に回し重みをつける。



☆目の疲れには・・・指に力を入れて、まぶたの上やこめかみを押さえる。

☆腰の疲れには・・・座ったまま上体を後ろにそらしたり、左右にねじったりする。

#### ② 常にゆとりをもって運転しましょう。

イライラしながら  
運転をしていませんか？

急いでいるときはスピードを出し無理をした運転をしがちです。  
スピードの出し過ぎや無理な追い越しなどは精神的な緊張を高め、疲労の原因となります。



#### ③ 出発前日は十分な睡眠をとりましょう。

睡眠不足での運転は、しっかり眠った時と比べ、疲れやすくなります。  
十分な睡眠をとりベストコンディションで運転しましょう。



今日の体調は  
万全ですか？

# 安全運転シリーズ

## 高齢者の交通事故防止・歩行者編

### ☆ 高齢者の交通事故発生状況

平成21年中の三重県内の交通事故死者数は112人で、このうち高齢者は65人（58%）、前年と比べ9人増加しております。

### ☆ 状態別死者数

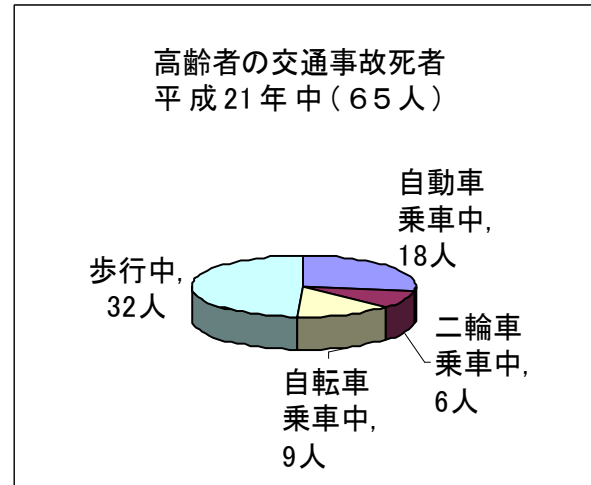
死者数65人を状態別にみると

- 歩行者 32人
- 四輪車 18人
- 自転車 9人
- 二輪車 6人

となっており、歩行者が49%を占めています。

今年も半年が経過したところで、高齢者の死者数は33人（61%）、前年に比べ4人増加し、うち歩行者は12人となっています。

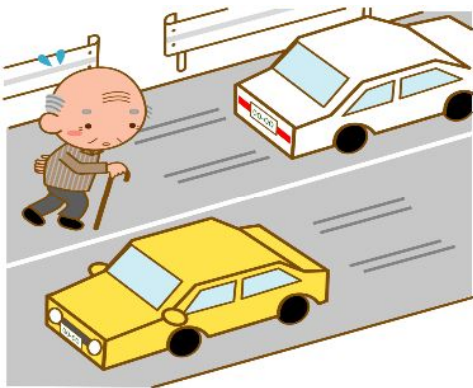
（6月末日現在概数）



（三重県警察本部交通部交通企画課交通事故統計より）

事故にあわないために、特に注意するところを確認しましょう

### 〔ポイント1〕 道路を横断する時は横断歩道を渡りましょう。



- ◇ 道路を横断する時は信号機や横断歩道、歩道橋のあるところを渡りましょう。近くに横断歩道や歩道橋がない時は、よく見渡せるところを渡りましょう。
- ◇ 斜め横断は時間がかかり、ながく道路にいる事になり危険ですのでやめましょう。
- ◇ 横断時には左右を確認し、横断中も安全確認しながら、すばやく横断しましょう。
- ◇ 安全のために車道は歩かないようにしましょう。

### 〔ポイント2〕 夕方から夜間にかけて出かけるときは、できるだけ明るい色の服を着て反射材をつけましょう。

- ◇ 夕方から夜間、明け方の暗さのある時間帯に外出する時は、ドライバーからわかるように反射材を身につけましょう。
- ◇ 歩行中の事故の多くが自宅近くで発生しています。近くへの外出でも明るい目立つ服を着ましょう。



## “交通ルールを守ろう”ロゴマークが作成されました！

このロゴマークは（財）全日本交通安全協会において、子供から大人まで幅広い年齢層に「交通ルールを守る事の大切さ」を身近に感じ、ご理解いただきたくため作成されました。一人ひとりが交通ルールを守ることで、交通事故のない安全で安心な社会を実現し、みんなの笑顔につながります。

交通ルールを守って  
つながる笑顔



🍀 研修センターが更に充実しました！ 🍀

# 簡易型ドライブシミュレータ導入!!

～楽しみながら環境と安全に優しい運転が学習できます～

結果表を見て、あなたのエコドライブ度をチェック！

どれくらい節約運転できたかな？

小学生以上の  
子供さんには果物をとるコースがあるよ♪

果物を何個とれるかな？

エコドラでは・・・  
環境に優しい運転を体験しあなたの運転を振り返りながらエコドライブのポイントを分かりやすく解説してくれます。



環境にやさしい…  
お財布にやさしい…  
人にやさしい…

運転を目指しましょう♪

エコドライブとは・・・

自動車は同じ距離を移動するにも、運転方法などによって消費する燃料の量に差が生じます。運転時の燃費向上により、地球温暖化の原因となるCO<sub>2</sub>排出量と燃料コストの削減につながるカーライフの知恵です。エコドライブは燃費が向上するだけでなく安全運転にもつながります。

SD コーチャーでは・・・

- ・ドライブ検定コース
- ・一般道路コース
- ・高速道路コース
- ・雪道走行コース
- ・雨天走行コース
- ・夜間走行コース



の6つのコースがあります。体験して安全運転のポイントを学べます♪

簡易型ドライブシミュレータの体験についてのお問い合わせは 三重県交通安全研修センター <TEL>059-224-7721までご連絡ください。